

## Frit forsvar

Forventningerne til, hvad man viser i frit forsvar afhænger af, hvor dygtig man er blevet. Herunder fremgår de krav, som stilles indenfor de enkelte bæltet:

### 5. kyu – 4. kyu

- Fokus er på blokering af slag og spark samt frigørelse fra omklamringer, kvælere og greb.
- Teknikkerne behøver ikke at være teknisk flotte og der forventes ikke variation af teknikker ud over lært pensum.
- Teknikkerne skal komme umiddelbart efter angreb og kontinuerligt efter principperne:
  - Blokering/frigørelse
  - Chokering
  - Teknik
  - Afslutning (atemi/kontrol).

### 3. kyu – 2. kyu

- Alle angreb er nu mulige, men fokus er stadig på blokering af slag og spark samt frigørelse fra omklamringer, kvælere og greb.
- Teknikkerne skal være så tekniske korrekte, at de er effektive. Variation af teknikker indenfor lært pensum. Forsvar skal komme umiddelbart efter angreb og kan også indsættes umiddelbart før.
- Forsvar i overensstemmelse med nødværgeretten.

### 1. kyu

- Effektive og teknisk korrekte forsvar. Variation af teknikker mellem kast, låse og atemi.
- Anvendelse af teknikker, der passer til angreb.
- Anvendelse af transportgreb (stående kontrol).
- Forsvar i overensstemmelse med nødværgeretten.

### 1. dan – 2. dan

- Principperne fra tidligere grader.
- Anvendelse af overblik, distance og bevægelse for at holde ryggen fri.
- Ikke blive fanget på gulvet.
- Anvendelse af transportgreb.
- Forsvar i overensstemmelse med nødværgeretten.

I frit forsvar er der overordnet en lang række faktorer, som vi skal huske:

#### Optakt:

- Se optræk til kamp i tide
- Løb eller forsvar dig selv
- Få adrenalinen i gang
- Mere Zen No Sen end Go No Sen

#### I det enkelte forsvar husk følgende:

- Blok + chok/flinch – samtidig reaktion
- Kast, skub, lås, slå/spark
- Nedtag
- Afslutning

**Strategi under forsvaret:**

- Ud af midten
- Brug angriberne mod hinanden
- Angrib om muligt
- Afvæbning og brug våben
- Beskyt dig selv
- Afpas med nødværge, når du har overtaget
- Variér dine forsvar

**Forbudt:**

- Gå til gulvet
- Kast uden afvæbning
- Tage armene ned
- Stå stille
- Stoppe forsvar (*f.eks. på grund af "grabling" → sørg for at komme ud og væk*)